HITACHI
Inspire the Next

取扱説明書/料理編

ククレットガイド

日立オーブンレンジ 家庭用

MRO-EX1形

このたびは日立オーブンレンジをお買い上げいただき、まことにありがとうございました。このククレットガイドをよくお読みになり、正しくご使用ください。お読みになったあとは、保証書とともに大切に保存してください。

鯛のけんちん蒸し
（作りかた85ページ）

茶わん蒸し
（作りかた53ページ）

アップルパイ
（作りかた70ページ）

かんたんパン
（作りかた76ページ）

※この商品は待機時消費電力オフ機能があります。ドアを閉じた状態で表示窓に「0」が表示されているときは、10分後に自動的に電源が切れます。電源が切れた後は、ドアを開閉すると再び電源が入りキーを受け付けます。

取扱説明編 もくじ

ククレットガイドの見かた

■加熱表示
オート調理の加熱方法を表示します。

レンジ（レンジ加熱）　グリル（グリル加熱）　オーブン（オーブン加熱）
レンジ・オーブン（レンジとオーブンの併用）　レンジ・グリル（レンジとグリルの併用）　オーブン・グリル（オーブンとグリルの併用）

■付属品の表示例

黒角皿2枚（ホーロー製）　白角皿（耐熱セラミック製）
黒角皿（ホーロー製）　焼網 黒角皿　スチームカバー スチームプレート 白角皿　焼網

■加熱時間の目安は、食品温度(常温)を基準にしています。
■料理写真は調理後、盛りつけたものです。

■調理方法の表示
調理キー、出力、温度、加熱時間は次のように表示します。
- オート調理のとき

あたため 1ごはん 2牛乳 蒸しもの（3点心 4重ね蒸し）・・・・ PAM解凍（5さしみ 6解凍）・・・・ パリッ庫 網焼き（7冷蔵 8冷凍）・・・・ 9アイスクリーム 10クッキー 11ケーキ 12バターロール 13グラタン ・・・・・・ 18葉・果菜 19根菜

- 手動調理のとき

手動調理キー ── レンジ グリル オーブン PAM発酵（レンジ）
レンジの出力 ── レンジ700W レンジ500W レンジ200W レンジ100W
オーブンの温度 ── 250℃ 210℃ ・・・ 100℃ 発酵 45℃ ・・ 35℃
加熱時間 ── 約2分 2〜3分

■料理編に使われる単位は、次のとおりです。
カロリー：1kcal（キロカロリー）＝4.18kJ（キロジュール）
容量：1mL（ミリリットル）＝1cc（シーシー）

安全のため必ずお守りください

絵表示について

この取扱説明書および製品への表示では、製品を安全に正しくお使いいただき、あなたや他の人々への危害や財産への損害を未然に防止するために、いろいろな絵表示をしています。その表示と意味は次のようになっています。内容をよく理解してから本文をお読みください。

⚠危険　この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が死亡または重傷を負う危険が差し迫って生じることが想定される内容を示しています。

⚠警告　この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容を示しています。

⚠注意　この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が傷害を負う可能性が想定される内容および物的損害のみの発生が想定される内容を示しています。

絵表示の例

この記号は注意（危険・警告を含む）を促す内容があることを告げるものです。図の中や近傍に具体的な注意内容が描かれています。

この記号は禁止の行為であることを告げるものです。図の中や近傍に具体的な禁止内容が描かれています。

この記号は行為を強制したり指示する内容を告げるものです。図の中や近傍に具体的な指示内容が描かれています。

●この機器は一般家庭用です。業務用にはお使いにならないでください。

据え付けるとき

⚠警告

電源は定格15A（アンペア）以上の専用コンセントを単独で使い、他の器具と併用する分岐コンセントは使わない。
（過熱・発火・火災の原因）

交流100V（ボルト）以外では使用しない。
（火災・感電の原因）

包装用ポリ袋は幼児の手の届かない所に保管または廃棄すること。
（頭からかぶるなどすると、口や鼻をふさぎ窒息する恐れ）

傷んだ電源コードや差込プラグ、ゆるんだコンセントを使用しない。
（感電・ショート・発火の原因）

電源コード・差込プラグを傷つけない。
電源コードを傷付けたり、破損したり、加工したり、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、たばねたり、重いものを載せたり、はさみ込んだりしない。
（コードが破損し、火災・感電の原因）

- **燃えやすいもののそばに置いたり、熱に弱いものやカーテンなどを近づけない。**
（ヒーター使用時の高温で引火の恐れ）

- **たたみ、じゅうたん、テーブルクロスなど熱に弱いものの上に置かない。**
（ヒーター使用時の高温で引火の恐れ）

アースを確実に取り付ける。
（故障や漏電の時の感電防止）
取り付けは、販売店または電気工事店にご相談ください。

■アース端子がある場合
リード線の先端の皮をむき、アース端子付コンセントのアース端子に確実に固定してください。

■アース端子がない場合
アース線の接地工事には「電気工事士」の有資格者が工事するよう法律で定められています。お買い上げの販売店か、お近くの電気工事店にご相談ください。（工事は有料）

ご注意
ガス管、水道管、避雷針や電話のアース線への接続はやめてください。

- 次の場合は、電気工事士の有資格者によりD種接地工事（接地抵抗100Ω（オーム）以下）をすることが法律で義務づけられています。必ず電気工事店に依頼してアース工事をしてください。

湿気の多い場所
- 水蒸気が充満する場所　●土間、コンクリート床
- 酒、しょうゆなどを醸造、または貯蔵する場所

水気のある場所
この場合、漏電しゃ断器の取り付けも義務づけられています。
- 水を取り扱う土間、洗い場など水気のある場所
- 地下室など常に水滴が漏出したり、結露する場所

（安全のため必ずお守りください）

据え付けるとき

⚠注意

本体は壁などとの間をあける。
（過熱して発火する恐れ）
右記寸法を離しても調理物の油で汚れたり結露することがあります。排気が直接壁にあたらないように据え付けてください。
あらかじめアルミホイルを壁面に貼ると汚れを防止できます。後面がガラスの場合、温度差で割れる恐れがあるので20cm以上あけてください。

すき間があっても5面を囲む設置はしない。
（過熱による発火・壁の汚れ・機能低下の原因）

水のかかるところや熱気、火気の近くで使わない。
（感電・漏電の原因）

使用前に包装材は全て取り除くこと。
（発火・火災・やけどの原因）

●水平で丈夫な場所に置く。（振動・騒音・本体落下の原因）
●ラジオ、テレビ、無線機器およびアンテナ線から3m以上離す。
（雑音や映像の乱れの原因）
受信感度が弱い場合には、さらに雑音が小さくなるまで離してください。
●落雷の恐れがあるときは、差込プラグをコンセントから抜く。（故障の原因）

電源コードは、排気口や温度の高い部分に近づけない。
（火災・感電の原因）

使用するとき

⚠危険

改造は絶対にしない。また、サービスマン以外の人は、分解したり修理しない。（火災・感電・けがの原因）

穴やすき間などに指や物を差し込まない。特に子供のいたずらなどに注意。（けが、感電や故障の原因）

⚠警告

子供だけで使わせたり、幼児の手の届くところで使わない。
（やけど・感電・けがの恐れ）

調理中に差込プラグを抜き差ししない。（火災・感電の原因）
抜くときはとりけしキーを押した後にしてください。

⚠注意

レンジ加熱では、ゆで卵は絶対に作ったり、あたためたりしない。目玉焼きやおでんのゆで卵などのあたためもしない。（破裂してけがの原因）	白角皿（耐熱セラミック製）に衝撃を加えない。（破損してけがの恐れ）特に食品の出し入れのとき、白角皿のふちに当たらないようにしてください。	レンジ加熱では、びん類など密封された食品は栓やふたをはずし、膜や殻つきのものは、切れ目や割れ目を入れる。（破裂してやけどやけがの原因）
ドアに物をはさんだまま使わない。（電波漏れによる障害の恐れ）	本体の上に物を置かない。（過熱してこげ・変形の恐れ）	吸排気口をふさがない。（過熱して故障の原因）
電子レンジが転倒・落下した場合は、使用せず、点検を依頼する。（感電や電波漏れの恐れ）	ドアに無理な力を加えたりぶらさがらない。（本体が倒れてけがや電波漏れの原因）	差込プラグの抜き差しは、コードを持たずに、必ず差込プラグを持って行う。（感電やショートして発火の原因）
衣類の乾燥など調理以外の目的に使わない。（発煙・火災・やけどの原因）	調理後の食品の出し入れに注意する。（やけどの原因）レンジ加熱でも容器やテーブルプレート、白角皿などが熱くなることがあります。	長期間使わないときは、必ず差込プラグをコンセントから抜く。（絶縁劣化による感電・漏電火災の原因） 差込プラグを抜く

使用するとき　レンジのとき

⚠注意

食品は加熱しすぎない。
●突然沸とうして飛び散ることがある
水、飲みもの（牛乳、酒、コーヒーなど）、カレーやシチューなどのとろみのあるもの、油脂分の多い生クリーム、バターなどは加熱中や加熱後食品を取り出すときに飛び散り、やけどの恐れがあります。
※飲みものはスプーンなどで加熱前にかき混ぜます。
●こげたり燃える恐れがある
少量の食品（100ｇ未満）、水分の少ない干もの、加熱されやすいまんじゅうやパン類、温度の上がりやすいあん、チョコレート、油脂分の多い揚げもの、バター、サラダ油などはこげたり、燃える恐れがあります。
＊少量の食品をオート調理で加熱しないでください。
＊ククレットガイドの指定分量以外のときは手動調理で様子を見ながら加熱します。

●加熱室が空のまま加熱しない。
（異常高温になり故障の原因）
●鮮度保持剤（脱酸素剤など）を入れたまま、また包装にラベルやテープを貼ったままで加熱しない。（燃える恐れ）

●あたため で飲みものを加熱しない。
（沸とうしてやけどの恐れ）
●金属の調理道具やアルミなどで加工したプラスチック容器、付属の黒角皿（ホーロー製）は使わない。アルミ箔を使うときは加熱室内壁、ドアファインダーや加熱室底面のテーブルプレートに触れないようにする。（火花〈スパーク〉、故障の原因）
●加熱室底面のテーブルプレートに衝撃を加えたり、水をかけない。
（加熱室底面のテーブルプレートが割れて火花〈スパーク〉、故障の原因）
●割れたときは、そのまま使用せずにお買い上げの販売店に相談する。

●缶詰やレトルト食品は缶や袋のままで加熱しない。（火花〈スパーク〉、こげ、破裂の恐れ）
アルミ包装は加熱できません。容器に移しかえて加熱します。
●乳幼児のミルクなどをあたためるときは仕上がり温度を確認する。（やけどの恐れ）
●ラップをはずすときや蒸しものセット（蒸し器）のスチームカバーを取るときは、注意する。蒸気が一気にでる場合があります。（やけどの恐れ）

グリル、オーブンのとき

⚠注意

●使用中や終了後しばらくは、ドア、キャビネット、加熱室、黒角皿、白角皿、焼網、テーブルプレート、その周辺に素手でふれない。（やけどの原因）
接触禁止
●熱くなったドアや加熱室底面のテーブルプレートなどに水をかけない。（割れる恐れ）

●調理が終わったらすぐに取り出す。
（余熱で焼け過ぎになる恐れ）
●食品の出し入れは厚めの乾いたふきんや付属のオーブン用手袋を使う。（やけどの恐れ）
●プラスチック容器をヒーター加熱しない。
（発火の恐れ）

レンジ、グリル、オーブンのとき

⚠注意

食品くずをつけたまま使わない。（燃える恐れ）

加熱室内で食品が燃え出したときは、
1.ドアを開けない。（勢いよく燃える恐れあり）
2.とりけしキーを押し、運転を止めてから、差込プラグを抜く。
3.本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するまで待つ。鎮火しない場合は、水か消火器で消す。そのまま使用せず、必ず販売店に点検を依頼する。

お手入れのとき

⚠警告

ぬれた手で差込プラグの抜き差しはしない。
（感電やけがの恐れ）
ぬれ手禁止

差込プラグの刃および刃の取り付け面のほこりをよくふく。
（火災の原因）

本体の掃除は、必ず差込プラグを抜き本体が冷めてから行う。
（やけど・感電の恐れ）

各部のなまえとはたらき

操作パネルのはたらき

待機時消費電力オフ機能 ➔ 11ページ

ドアが閉じた状態で表示窓に"0"が表示されているときは10分後に自動的に電源が切れます。
電源が切れたあとは、ドアを開閉すると再び電源が入りキーを受け付けます。

操作手順表示機能

操作キーを押すと、続いて操作するキーのランプが点滅します。

表示窓

オートメニュー番号、使用する付属品(黒角皿、白角皿、蒸し器)、仕上がり調節、加熱方法、加熱時間、温度、皿受棚の上下位置を表示します。(表示はイメージ図です。)

強 予熱 グリル レンジ オーブン 裏返す 発酵
中 設定 M W ℃ 白皿 上段
現在 分 黒皿
弱 オート 分 秒 蒸し器 下段
18 88

PAM 解凍 パリッ庫
5 さしみ 6 解凍 7 冷蔵 8 冷凍 9 アイスクリーム
10 クッキー 11 ケーキ 12 バターロール 13 グラタン 14 茶わん蒸し
15 揚げもの 16 焼きもの 17 炒めもの 18 葉・果菜 19 根菜

レンジ グリル オーブン(発酵) PAM 発酵 10分 1分 10秒 1 ごはん 2 牛乳 3 点心 4 重ね蒸し 蒸しもの オートメニュー < | > 角皿 ○1段 ○2段 仕上がり/温度 ∨ | ∧ 2度押しは解凍あたため あたため スタート とりけし 脱臭

オート調理

好みのメニューをセンサーとマイコンが自動調理します。時間や温度設定の必要がありません。

オートメニューキー ➔ 13~28ページ

19種類のメニューがオート調理できます。メニュー番号は表示窓に表示されます。
PAM解凍 5さしみ ~ 19根菜 をセットするときは、表示窓に0が表示されている状態で、< または > を押します。

1段/2段キー ➔ 24ページ

10クッキー 12バターロール で1段(黒角皿1枚)にするときに押します。もう一度押すと2段(黒角皿2枚)にもどります

仕上がり調節キー ➔ 11ページ

オート調理のとき、用途や好みに応じて使います。

あたためキー ➔ 12ページ

あたため、解凍あたため のときに使います。
キーを押すだけで自動的に加熱します。

手動調理

手動調理キー ➔ 29~35ページ

● 料理に合わせて レンジ グリル オーブン PAM 発酵 を選びます。

レンジ：押すと レンジ700W ➡ レンジ500W ➡ レンジ200W ➡ レンジ100W の順にセットできます。
グリル：押すと グリル がセットできます。
オーブン：1度押すと「予熱なし」
：2度押すと「予熱あり」になります。
PAM 発酵：かんたんパンや、ヨーグルト、納豆の発酵に使います。

タイマーセットキー

加熱時間をセットするときに使います。レンジ700W レンジ500W レンジ200W レンジ100W グリル の加熱時間は30分計、オーブン PAM 発酵(レンジ)、オーブン 発酵 は90分(1時間30分)計になります。ただし、リレー加熱の レンジ700W レンジ500W は30分計、レンジ200W レンジ100W はそれぞれ90分計になります。

温度調節キー ➔ 32・33・35ページ

オーブン の温度を調節するときに使います。
「あげる」ときは ∧ を押します。
「さげる」ときは ∨ を押します。
オーブン 加熱中に押すと、設定した温度を約2秒間表示します。

脱臭キー ➔ 9・36 ページ

加熱室のにおいが気になるとき使います。

とりけしキー

間違えて操作したとき、加熱を途中で止めるときに押します。

スタートキー

オート調理と手動調理のときランプ(●)が点滅します。
キーを押すと庫内灯が点灯し、加熱が始まります。
加熱が始まると(●)が消えます。

各部のなまえ

熱風ヒーター
加熱室後部に内蔵されています。

上ヒーター
加熱室天井部に内蔵されています。

テーブルプレート(セラミック製)
調理するときは必ず加熱室底面にセットしておきます。

庫内灯

皿受棚（上段・下段）
黒角皿、白角皿をのせます。

ドア
加熱中にドアを開けると、庫内灯が消えます。

ドアハンドル

ドアファインダー

操作パネル

排気口

キャビネット

吸気口

アースリード線

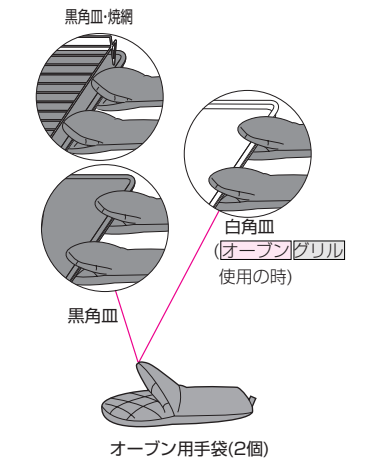
差込プラグ

付属品の種類

○印は使える。
×印は使えない。

付属品の種類＼加熱方法	レンジ	グリル	オーブン
■白角皿1枚 (耐熱セラミック製)(皿受棚、テーブルプレートにのせます。) 強い衝撃を与えると割れることがあります。	○	○	○
■黒角皿2枚 (ホーロー製)(皿受棚にのせます。) 急冷すると、変形の原因になります。	×	○	○
■焼網 テーブルプレート、黒角皿にのせて使います。直火で使うと、変形の原因になります。焼網は手動調理でも料理編に記載してある使いかたに限り使えます。	× オート調理の パリッ庫 網焼き 16焼きもの には使えます。	○	○
■蒸しものセット(蒸し器) 白角皿にスチームプレートとスチームカバーをかぶせ、セットして使います。 スチームプレート スチームカバー	○ オート調理の 蒸しもの 14茶わん蒸し に使います	×	×
■テーブルプレート (セラミック製) 調理するときは必ず加熱室底部にセットしておきます。急冷すると割れることがあります。	○	○	○

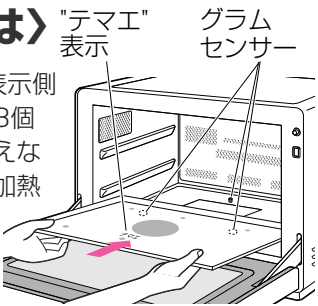
■オーブン用手袋
調理後、黒角皿などの付属品を取り出すときに両手で出し入れします。
洗濯すると色落ちすることがあります。注意してください。

オーブン用手袋(2個)

■ククレットガイド
(本書)
■保証書

テーブルプレートの出し入れのしかた

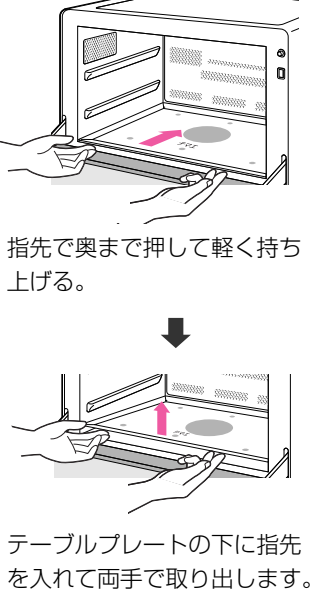
〈セットするときは〉

"テマエ"表示　グラムセンサー

テーブルプレートの"テマエ"表示側を両手で持ち、加熱室底面の3個のグラムセンサーに衝撃を与えないように奥まで入れて静かに加熱室底面にセットします。

〈テーブルプレートを取り出すときは〉

テーブルプレートの手前を両手の指先で奥まで押し、軽く持ち上げてからテーブルプレートの下に指先を入れて両手で持ち上げてから取り出します。
調理後のテーブルプレートの取り出しはテーブルプレートとその周辺が熱くなっている場合があるので注意してください。

指先で奥まで押して軽く持ち上げる。

テーブルプレートの下に指先を入れて両手で取り出します。

グラム・ポジションシステムの0点調節のしかた

初めて使う前に、0点調節をしてください。

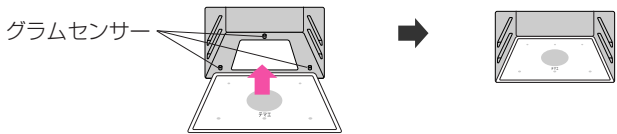
- オート調理のときにグラム・ポジションシステムを正しくはたらかせるために基準を合わせます。
- 日常ご使用の際も、ときどき0点調節を行って基準を合わせてください。

操作の手順

● 差込プラグをコンセントに差し込む

- 表示窓に何も表示されません。(待機時消費電力オフ機能のためです。11ページ参照)
ドアを開けると❶のように表示します。

❶ ドアを開ける　[表示: 0]

❷ 加熱室底面にテーブルプレートをセットする
※加熱室の底面の3個のグラムセンサーおよび加熱室内面に衝撃を与えないように加熱室底面にセットします。

❸ ドアを閉めてとりけしキーを3秒間押し続ける
※ピッとブザーが鳴り、数秒間庫内灯が点灯します。庫内灯が消灯し、0点調節が完了します。

空焼きのしかた

グラム・ポジションシステムの0点調節が完了した後、ご使用の前に、油やにおいをとりのぞくため、加熱室の空焼きをしてください。
※油の焼けるにおいや煙が出ることがありますので必ず窓を開けるか、換気扇を回してください。

操作の手順

テーブルプレートをセットしてドアを閉める。

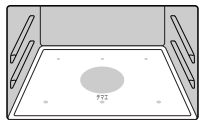
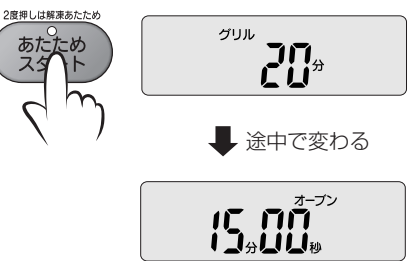
❶ 脱臭キーを押す

[表示: グリル オーブン 20分]

❷ スタートキーを押す

[表示: グリル 20分]
↓ 途中で変わる
[表示: オーブン 15分00秒]

終了音が鳴ったら空焼きが終る

[表示: 0]

⚠注意

空焼きの加熱中や終了後しばらくは、ドア、キャビネット、加熱室、その周辺にふれない。
(やけどの原因)

使える容器、使えない容器

○印は使える。　×印は使えない。

容器の種類＼加熱の種類		電子レンジ加熱		ヒーター加熱 (グリル、オーブン加熱)	
ガラス容器	耐熱性のガラス容器	○	加熱後、急冷すると割れることがあります。	○	加熱後、急冷すると割れることがあります。
ガラス容器	耐熱性のないガラス容器 強火ガラス、カットガラス、クリスタルガラスなど	×		×	
陶器・磁器	耐熱性のある陶器・磁器 ココット皿、グラタン皿など	○		○	
陶器・磁器	日常使っている陶器・磁器 茶わん、皿など	○	ただし、派手な色絵つけ、ひび模様、金、銀模様のあるものは、器を傷めたり、火花がでるので使えません。また素焼きの陶器など吸水性の高いものや長時間浸水させた陶器、磁器は熱くなることがあるので注意してください。	×	
プラスチック容器	耐熱性のあるプラスチック容器 ポリプロピレン製など	○	耐熱温度が140℃以上のもので、「電子レンジ使用可」の表示のあるものを使います。ただし、砂糖、バター、油を使った料理などは高温になり、容器が溶けてしまうので使えません。	×	ただし、「グリル、オーブン使用可」の表示のあるものは使えます。
プラスチック容器	その他のプラスチック容器	×	耐熱温度が140℃未満のもの(ポリエチレン、スチロール樹脂など)や耐熱温度が高くても、電波で変質するもの(メラミン、フェノール、ユリア樹脂、アルミなどで表面加工した樹脂など)は使えません。ただし、PAM 解凍 のときにだけ、発泡スチロールのトレーが使えます。	×	
ラップ類		○	耐熱温度が140℃以上のものは使えます。ただし、砂糖、バター、油を使った料理などは高温になり、ラップが溶けてしまうので使えません。	×	ただし、発酵では使えます。
金属容器、金串、アルミホイルなど		×	電波を反射するので使えません。ただし、アルミホイルはこの性質を利用して加熱しすぎの部分をおおうなど、部分的に使えます。	○	ただし、取っ手がプラスチックのものは使えません。
竹、木、籐、紙、ニス、うるし塗り容器など		×	こげたり、塗りがはげたり、ひび割れすることがあるので使えません。特に針金を使っているものは燃えやすくなります。ただし、竹串、楊枝、紙は料理編に記載している使いかたに限り使えます。	×	ただし、硫酸紙や耐熱性の加工を施した紙製品は使えます。

■電子レンジ加熱とヒーター加熱を間違えないでください。間違えると食品や容器が発煙・発火することがあります。加熱スタート後、加熱の種類を確認してください。
■プラスチック類は家庭用品品質表示法に基づく耐熱温度表示をごらんください。
■材質や耐熱温度がわからない容器は使わないでください。

加熱のしくみ

電波(高周波)で食品を加熱します。

電波(高周波)には3つの性質があります。

水分を含んだ食品には「吸収」されます。

ガラス、陶磁器などの容器では「透過」します。

金属にあたると「反射」します。

食品に吸収された電波は、水の分子のまさつ運動を活発にし、熱を発生させます。このまさつ熱で食品をスピーディーに加熱します。

レンジ加熱の特長

スピーディーで経済的です

水を使わないので栄養素が保たれます

色や形、風味が保たれます

盛りつけたままで加熱できます

食品を上ヒーターで加熱し、食品にこげめをつけ、中はやわらかく仕上がります。

熱風ヒーターと上ヒーターで加熱室の温度を均一に保ち、食品全体を包みこむようにして焼き上げます。

このオーブンレンジについて

●グラム・ポジション システムとは・・・
食品の重さを3個のグラムセンサーで計測して食品の位置を検出し、さらに加熱室内の温度や蒸気を計測することにより食品に最適な調理時間を設定するシステムです。グラム・ポジション システムを正確にはたらかせるために、日常ご使用の際に、ときどき0点調節を行って基準を合わせてください。(8ページ参照)

●電子レンジの高周波出力(手動調理)は700Wです。
このオーブンレンジをお買い上げいただく前にお使いになっていた電子レンジ(高周波出力が500Wや600Wのとき)の加熱時間に比べて1～2割ほど少ない時間でセットしてください。

●蒸しもの料理が作れる蒸しものセット(蒸し器)が付いています。
使いかたや料理のコツは 蒸しもの(3点心 4重ね蒸し)(19ページ)、14茶わん蒸し (25ページ)を参照します。

●同じ食品を2個以上加熱するときは
分量を同じくらいにして、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。ただし、メニューによっては中央をはずして置く場合があります。料理編を参考にして食品の置く位置を確認してから加熱してください。

●違う種類の食品を同時にあたためるときは手動調理で
●オート調理で加熱すると仕上がりに差がでることがあります。レンジ700Wかレンジ500Wで様子を見ながら加熱します。

●オーブン料理のときは
●市販の料理ブックやお好みのメニューを作るときは料理編の類似したメニューの時間と温度を参考にして手動で様子を見ながら焼いてください。
●オート調理で記載しているメニューを手動で調理する場合は43ページの"加熱時間一覧表"を参照し、オーブン温度と焼き時間を目安にして焼きます。

●オーブンを使いこなすために
オーブンにはそれぞれ"くせ"があり、料理編に記載している方法で加熱しても、焼き色が濃かったり、薄かったりすることがあります。仕上がり調節を使い分けたり、設定温度を10～20℃上下させたりして調整します。焼き色が足りないときは3～5分ほど追加焼きをして調節してください。

●焼きムラが気になるときは・・・
加熱途中で食品の前後を入れ替えたり、上下段の焼きムラが気になるときは、調理の途中で黒角皿の上下段を入れ替えます。このとき黒角皿や加熱室が熱くなっているので注意してください。入れ替えるときは厚めの乾いたふきんや付属品のオーブン用手袋を使い両手で入れ替えます。

●加熱中のドアの開閉は
加熱室の温度が下がってしまうのでドアの開閉は手早く控えめにしてください。

●調理後の食品の出し入れに注意をして
レンジ加熱でも容器やテーブルプレートが熱くなるときがあります。注意して取り出してください。

知っておいていただきたいこと

必ずククレットガイドに記載している方法でお使いください。
記載している方法でお使いいただかないと、上手に仕上がらなかったり、故障の原因になります。また場合によっては発煙・発火・やけどなどがおこる恐れがあります。

待機時消費電力オフ機能について
オーブンレンジを使用していないときの電力を節約するため10分後に自動的に電源を切ります。(表示窓の"0"表示が消えます)。キーを押しても受け付けません。ドアを開閉すると電源が入り(表示窓の"0"表示が点灯します)キーを受け付けます。
● ドアを閉じた状態で差込プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源が入りません。一度ドアを開けてください。

仕上がり調節キー（仕上がり/温度 ∨ | ∧）について
オート調理の仕上がりを、用途や好みに合わせて加減するとき使います。

PAM 解凍(5さしみ 6解凍) バリッ唐 網焼き (7冷蔵 8冷凍) 10クッキー 12バターロール 13グラタン 15揚げもの 16焼きもの 17炒めもの のとき、3段階に調節できます。
∧ 押すと 強 、∨ 押すと 弱 になります。通常は 中 になっています。

（3段階調節）	
（強）	強
（標準）	中
（弱）	弱

あたため 1ごはん 2牛乳 蒸しもの(3点心 4重ね蒸し) 11ケーキ 14茶わん蒸し 18葉・果菜 19根菜 PAM発酵(レンジ)のとき、5段階に調節できます。初めは 中 にセットしてあります。1ごはん 2牛乳 はお好みの仕上がりにセットして使いますと、その仕上がりの目盛を記憶します。ただし、表示窓に"0"が表示されている間、差し込みプラグをコンセントからはずすと記憶されません。

（5段階調節）	
（強）	強
（やや強）	●
（標準）	中
（やや弱）	●
（弱）	弱

● 調節のしかたは、それぞれの調理のコツを参考にしてください。
● 仕上がり調節は、あたため の場合、加熱時間を表示する前に行います。その他の場合、スタートキーを押す前に行います。

グラム・ポジションシステムについて
食品の分量をはかってオート調理するグラム・ポジションシステムが内蔵されています。
食品の加熱前の温度、形状や材質、容器の種類によって食品の仕上がり温度は異なります。
※調理をするときは必ずテーブルプレートを加熱室底面に正しくセットしてください。(C02表示が出て加熱できません。)

♬メロディー機能について
調理スタート、終了等を、メロディーで楽しく知らせます。好みによってメロディー音をブザー音に切り替えるときは、差込プラグがコンセントに差し込まれている状態でドアを開閉して表示窓に"0"を表示させてから、仕上がり調節キー ∨ を3秒間押し続けます。ピッとブザー音が鳴ったら、切り替えが終了です。 同じ操作でブザー音をメロディー音にもどすことができます。

食品の取り出し忘れ防止ブザー音について
加熱終了後、食品を取り出さなかったとき、"ピピピ"とブザー音が約1分ごとに3回鳴って知らせます。

PAM1000Wについて
高周波出力1000Wは、短時間高出力機能(最大3分間)です。オート調理のあたため等の限定したメニューにのみ働きます。

黒角皿、白角皿のセットは
●黒角皿、白角皿は熱風を円滑に循環させるため、加熱室の奥まで確実に入れます。
●黒角皿、白角皿は同時に使わないでください。上手に仕上がりません。

もちは焼けません
加熱室が大きいため、焼き色がつきません。またトーストは加熱室が大きいため時間がかかります。(75ページ参照)